

心脑血管健康守则：防控策略一网打尽

▲ 深圳市盐田区疾病预防控制中心 陈汉青

心脑血管疾病，隐藏着致残与死亡的双重阴影。更令人忧虑的是，尽管威胁如此紧迫，但公众对于这一“沉默杀手”的认识仍显不足，治疗资源的覆盖存在盲区，而疾病管理的成效亦有待显著提升。

因此，提升公众意识、加强预防干预、优化治疗路径及强化疾病管理，成为破解“三高三低”困局、守护民众心脑血管健康的关键所在。掌握并实践心脑血管健康的防控策略，对于提升全民健康水平具有重要意义。

认识心脑血管疾病

心脑血管疾病主要包括心脏病、高血压、动脉硬化、血栓形成、心律失常等，这些疾病的发生与多种因素密切相关，正确认识这些疾病的成因和危害，是预防的第一步。

均衡营养，减少不良摄入

保持饮食的多样性，确保摄入足够的膳食纤维、全谷物、水果、蔬菜和低脂乳制品。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于保护心脑血管健康。

减少不良摄入。控制盐、糖和油的摄入量，以降低高血压和高血脂的风险。摄入不饱和脂肪酸，适量摄入富含饱和脂肪酸的食物，如鱼类（特别是深海鱼）、坚果等。

适量运动，提高血液循环

实施规律性的适度有氧锻炼计划，诸



来源/千库网

如健步走、悠然慢跑、水中畅游以及骑行等运动方式，这些活动不仅能够有效强化心肺机能，还显著提升血液在体内的流动效率，从而大幅度减少罹患心血管及脑血管相关疾病的风险。

为了最大化健康效益，推荐每周累积至少150分钟的中等强度有氧运动量，或选择更为集中高效的方案，即75分钟的高强度有氧运动，以满足身体对运动的需求。

通过这样的规律性运动，旨在降低心血管及脑血管相关疾病患病风险，同时有益于心理健康。结合力量训练，有助于增强肌

肉力量，提高基础代谢率，进一步促进心脑血管健康。

避免肥胖，降低风险

肥胖是心脑血管疾病的重要风险因素之一。将体重控制在健康范围内，有助于降低心脑血管疾病的风险。建议根据个人情况制定科学的减重计划，并持之以恒地执行。

戒烟限酒，保护心脑血管

吸烟和过量饮酒，这些都是心脑血管疾病的危险因素。烟草中的尼古丁等有害物质会损害血管内皮细胞，促进动脉硬化；而过量饮酒则会导致心律失常、心脏肥大等问题。因此，应当坚决戒烟，限制酒精摄入，以保护我们的心脑血管健康。

保持积极心态，减轻精神压力

心理因素对心脑血管健康也有重要影响。保持积极乐观的心态，学会应对压力，有助于维护心脑血管健康。可以通过冥想、

瑜伽、阅读、旅行等方式来调节心情，缓解压力。同时，保持良好的睡眠质量也是维护心脑血管健康的重要措施之一。

高血压、糖尿病等慢性病是心脑血管疾病的重要诱因。通过定期监测和积极治疗这些慢性病，可以有效降低心脑血管疾病的发生风险。

定期体检与筛查，及早干预

定期进行身体检查，及时发现并处理潜在的心脑血管疾病风险。对于高危人群，如中老年人、有家族史的人群等，还应进行针对性的筛查，以便早期发现心脑血管疾病。通过早期干预和治疗，可以显著降低心脑血管疾病的危害程度。

生活和工作环境恶化也是心脑血管疾病的诱因之一。应尽量避免接触化学污染物、重金属等有害物质；减少噪音污染和辐射污染；保持室内空气清新等。同时，注意气候变化对心脑血管的影响，学会适应气候骤变。

心脑血管疾病的预防是一个长期而复杂的过程，需要我们在日常生活中不断关注和维持。通过健康饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、保持心理健康、控制慢性病、定期体检与筛查以及关注环境与健康等多方面的努力，我们可以有效降低心脑血管疾病的风险，提升全民健康水平。

脑血管疾病的早期预警信号与识别

▲ 山东省聊城市人民医院 王小玲

脑血管疾病，又称为脑血管意外或脑卒中，是指由于脑部血管发生病变而引起的一系列疾病，包括中风、脑出血、脑动脉瘤等。这些疾病不仅给患者带来严重的身体和心理损伤，严重时甚至可能危及生命。早期预警信号的识别与及时干预显得尤为重要。

本文将详细探讨脑血管疾病的早期预警信号、识别方法及预防措施，帮助读者增强健康意识，降低患病风险。

脑血管疾病的概述

定义与分类 脑血管疾病是由于各种原因导致的脑血管的堵塞或破裂，进而引起脑血管功能障碍和相关症状。根据病因和临床表现，脑血管疾病通常分为两大类：缺血性脑血管病和出血性脑血管病。

缺血性脑血管病包括短暂性脑缺血发作（TIA）、脑血栓形成、脑栓塞、腔隙性脑梗死、分水岭梗死等；

出血性脑血管病则包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。

发病特点 脑血管疾病通常起病急骤，症状多样，且病情进展迅速。尤其是蛛网膜下腔出血、脑出血及脑栓塞等疾病，其起病更为突然，患者在早期便可能出现严重的头痛、全身乏力、头晕、眼前发黑等症状。因此，对这些疾病的早期预警信号

进行识别至关重要。

脑血管疾病的早期预警信号

头痛 头痛是脑血管疾病的一个常见且重要的早期信号。当脑血管出现病变时，头部神经会受到刺激，导致头痛。这种头痛的性质和感觉可能与平日不同，程度较重，且可能由间断性头痛变为持续性头痛。

头晕 头晕是脑血管疾病的另一个常见症状。当脑血管病变导致脑部供血不足时，患者会出现头晕现象。

语言障碍 脑血管疾病还常引起语言障碍。患者可能会出现语言不清、说话含糊不清、失语或语不达意等症状。

运动功能障碍 运动功能障碍是脑血管疾病的一个重要表现。由于脑供血不足导致掌管人体运动功能的神经失灵，患者可能出现突然嘴歪、流口水、说话困难、吐字不清、吞咽困难、一侧肢体无力或活动不灵等症状。

感觉功能障碍 脑血管病变还可能导致感觉功能障碍。患者可能出现面麻、舌麻、唇麻以及一侧肢体发麻或异物感。

精神意识异常 脑血管疾病还可能引起精神意识异常。患者可能表现为总是想睡、整天昏昏沉沉地睡，这不是过度疲劳所致，而是脑供血不足的先兆征象。

植物神经功能紊乱 虽然较少见，但部

分脑血管病患者在发病前可能出现植物神经功能紊乱的症状。

脑血管疾病的识别方法

为了帮助公众早期识别脑血管疾病，医学界提出了FAST法则。FAST即Face（脸）、Arm（手臂）、Speech（语言）、Time（时间）的缩写。

Face（脸） 观察患者的脸部是否对称，有无嘴歪口斜的症状。

Arm（手臂） 测定患者两侧肢体是否有明显的无力感，如胳膊抬不起来、腿迈不开等。

Speech（语言） 检查患者说话是否口齿不清、能否清晰表达思想。

Time（时间） 一旦出现上述症状，应立即联系医院，争取时间进行诊断和治疗。

脑血管疾病的预防措施

合理饮食 合理饮食是预防脑血管疾病的关键。应少食多餐，多吃蔬菜、水果和粗粮，减少油腻和高热量食物的摄入。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加脑血管疾病的风险。因此，戒烟限酒是预防脑血管疾病的重要措施。

控制体重 肥胖是脑血管疾病的一个重要危险因素。过重会增加心脏负担，导致高血压、高血脂和高血糖等代谢性疾病，

进而增加脑血管疾病的发病风险。

定期体检 定期体检可以及时发现脑血管疾病的高危因素和早期病变，从而采取有效的干预措施。建议公众每年至少进行一次全面的身体检查。

总结

脑血管疾病是一种严重危害人类健康的疾病，但通过早期预警信号的识别和有效的预防措施，我们可以降低其发病风险并改善患者的生活质量。公众应增强健康意识，关注自身健康状况，一旦发现脑血管疾病的早期症状或高危因素，应及时就医并接受专业治疗。同时，通过合理的饮食、戒烟限酒、控制体重、定期体检等措施，我们可以更好地保护脑血管健康，享受健康美好的生活。

